

Cronisti in classe 2025 **QN** LA NAZIONE

L'adolescenza? E' un viaggio tra cambiamenti, emozioni e sfide

Dalla crescita improvvisa alle insicurezze, dalle amicizie ai social: come affrontare al meglio questa fase della vita

L'adolescenza è un periodo della vita strano, un mix di emozioni forti, cambiamenti e piccole grandi sfide. Un giorno ti senti spavaldo e sicuro di te, il giorno dopo ti guardi allo specchio e ti sembra di non riconoscerti. Dai 12 ai 18 anni si cresce in fretta: il corpo cambia, la voce si abbassa o diventa più acuta, l'altezza aumenta all'improvviso e i vestiti di pochi mesi prima non ti stanno più. A volte, tutto questo è eccitante, altre volte è un vero caos! Ma i cambiamenti non sono solo fisici. In questo periodo iniziamo anche a capire meglio chi siamo e cosa vogliamo. Ed è proprio questa la sfida dell'adolescenza: trovare un nuovo equilibrio tra il corpo che cambia e la mente in crescita.

In questo viaggio, le relazioni con la famiglia e gli amici giocano un ruolo fondamentale. I genitori iniziano ad essere visti come figure autoritarie dai figli e gli adolescenti cominciano a cercare maggiore autonomia, e a volte questi due mondi entrano inevitabilmente in **conflitto**.

Gli amici, invece, diventano sempre più importanti, quasi una seconda famiglia con la quale confrontarsi e nella quale cercare rifugio. Ma non sempre è semplice: ci sono momenti in cui ci sentiamo soli, esclusi o compresi, e questo perché non tutte le amicizie sono sane. Nel mondo di oggi tutto si svolge online, un universo in cui ognuno può essere chi vuole e giocare con l'immagine e la vita degli altri: chi ha più like sembra più popolare, chi non ne ha abbastanza si sente escluso; basta un messaggio cattivo o un commento maligno sotto una fo-



L'adolescenza è un periodo della vita strano

to per rovinare la giornata di qualcuno. A volte, anche parole dette per scherzo possono ferire. Le conseguenze per le vittime, infatti, possono essere devastanti, portando ad ansia, depressione e isolamento, con la possibilità di perdurare nel tempo. Tuttavia anche gli stessi bulli spesso nascondono insicurezze, che andrebbero indagate con accoglienza ed apertura.

Per affrontare il bullismo, che come abbiamo visto è parte dell'adolescenza (purtroppo), è fondamentale un impegno comune tra scuole, famiglie e comunità, promuovendo fin dall'infanzia valori come tolleranza, rispetto ed empatia. È importante che le vittime si sentano incoraggiate a chiedere aiu-

to, mentre i bulli devono essere supportati nel riconoscere la gravità delle loro azioni. Solo attraverso il dialogo e l'educazione possiamo costruire un ambiente sano e sicuro, dove i ragazzi possano crescere senza timori.

L'adolescenza non è sempre facile, ma è anche un periodo pieno di scoperte, prime volte e nuove emozioni. Non si tratta solo di sopravvivere a questa fase, ma di imparare a viverla al meglio, accettandoci per quello che siamo e sostenendoci a vicenda. Anche se a volte sembra tutto troppo complicato, ricordiamoci che ogni difficoltà superata ci rende più forti. E, soprattutto, che non siamo soli in questo viaggio.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LA REDAZIONE

Ecco tutti i nomi dei protagonisti

3^A: Abdul Naim, Castrini Francesco, Cerretani Francesco, Cocchetti Serena, Conti Edoardo, Conti Gabriele, Contorni Evangelina, Coppi Ivan, Hicham Najad, Mammolotti Jacopo, Nocchi Letizia, Nofroni Maria Sole, Porcelloni Alessandro, Rossi Sofia, Ventresca Irene, Villar YujraMarina, Volpini Greta. **3^B:** Angelini Andrea, Batazzi Leonardo, Bellante Alessandro, Benanchi Alessio, Castrini Sofia, Contorni Mattia, Costantini Irene, Fa Giorgia, Fanicchia Giulia, Gheorghe Melissa, Ietta Agata, Lazzarelli Gabriele, Mangiavacchi Ginevra, Meziane Wassim, Nocchi Cristiano, Rosu Alessia Elena, Saracini Martina, Savelli Matteo, Sorletti Sofia Andrea, Valdarnini Samuele, Vichi Gabriele, Yastremskyi Valentin. **3^C:** Arezzini Marco, Baloul Amir Wasim, Bichini Noemi, Bisconti Matilde, Contorni Gabriele, Coppetti Matteo, Cotrone Francesco, Dobre Eduard Florin, Fabbrini Isabel, Forti Matteo, Guerrini Samuele, Mammolotti Lorenzo, Montigiani Nicola, Santelli Emilia, Silvestri Sofia, Simonetti Martina, Stivaletti Damiano, Tondi Alexia, Ungureanu Daria, Virardi Diego, Volpini Matilde, Zoppi Sofia.

Dirigente scolastico

Valeria Giovagnoli

Docenti tutor: Roberta Mammolotti, Teresa Consoli, Margherita Scian

La storia di Andrea

Il bullismo lascia segni ma non ci definisce

Andrea, ci racconti la tua esperienza con il bullismo?

«Durante la scuola ho vissuto momenti difficili a causa della mia sessualità. Subivo battute, prese in giro ed esclusione. Per anni ho pensato che fosse colpa mia».

Sei riuscita a superare queste esperienze?

«In parte. Ho imparato ad accettarmi e ho costruito una vita serena, ma certi episodi mi colpiscono ancora».

Ad esempio?

«Di recente, su un treno, un gruppo di ragazzi mi ha deriso. Ho cercato di ignorarli, ma la paura è riaffiorata, come ai tempi della scuola».

Questo ha influenzato la tua giornata?

«Sì. La sera, quando il mio fidanzato mi ha preso la mano, ho avuto l'istinto di tirarmi indietro per paura del giudizio altrui».

Cosa ti aiuta a superare queste paure?

«Sapere di non essere sola. Il

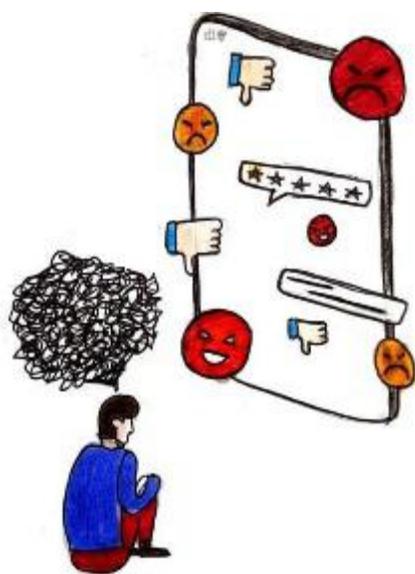
supporto di Luca e delle persone che mi vogliono bene mi aiuta a sentirmi più forte ogni giorno».

Cosa vorresti dire a chi vive situazioni simili?

«Di non vergognarsi. Il bullismo lascia segni, ma non deve definirci. Cercare aiuto, parlare e non nascondersi sono passi fondamentali».

Grazie per la tua testimonianza!

«Grazie a voi per avermi ascoltata».



Bullismo, una piaga fra i giovani



REGIONE TOSCANA



Consiglio Regionale



Autorità Idrica Toscana

ConfServizi
CISPTEL TOSCANA

COMUNE
DI SIENA



estra

at
autolinee
toscane

adr
Acquedotto del Fiume

UNIVERSITÀ
DI SIENA 1240